

各位

SBIアラプロモ株式会社

～生活習慣病と聞いて82%の方が糖尿病を連想～  
生活習慣と健康に関する意識調査結果のご報告

「健康で質の高い老後生活」をコンセプトに、ALA（5-アミノレブリン酸）（※1）を利用した健康食品、化粧品品の製造・販売等を行っているSBIアラプロモ株式会社は、2013年10月23日～10月24日の2日間、40代以上の方を対象に、生活習慣と健康に関する意識調査を実施し、543名の有効回答を得ましたので、その結果を以下にお知らせいたします。

なお、今回の意識調査につきましては、国連の指定する11月14日の世界糖尿病デーに先駆けて行ったものです。

止めたいと思いつながら誘惑に勝てない

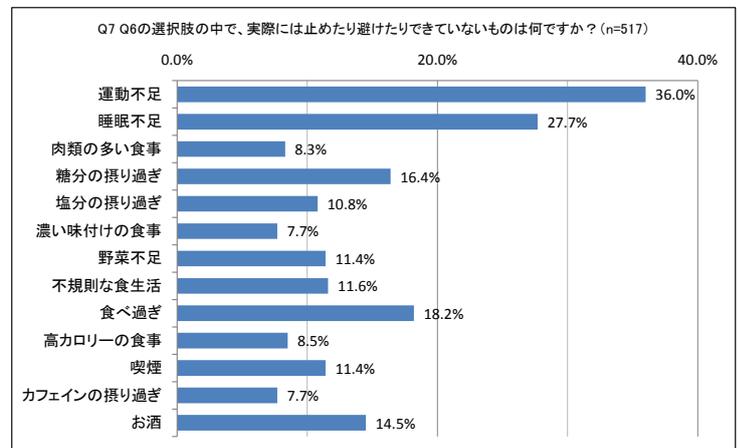
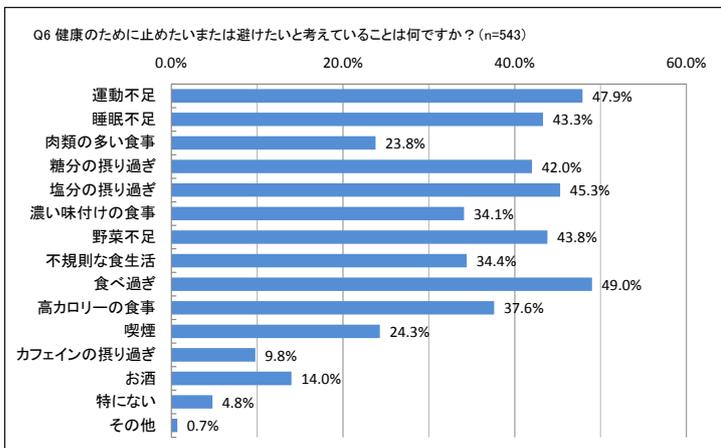
「健康のために止めたいまたは避けたいと考えていることは何ですか？」という質問に対して、40%以上となった回答は、「運動不足」、「睡眠不足」、「糖分の摂り過ぎ」、「塩分の摂り過ぎ」、「野菜不足」、「食べ過ぎ」でした。

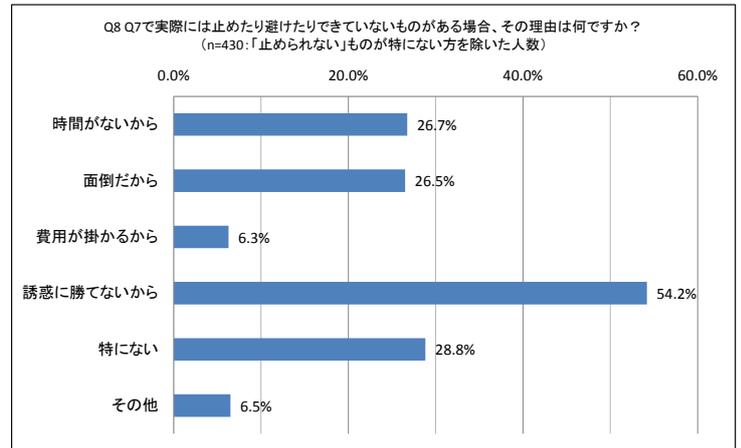
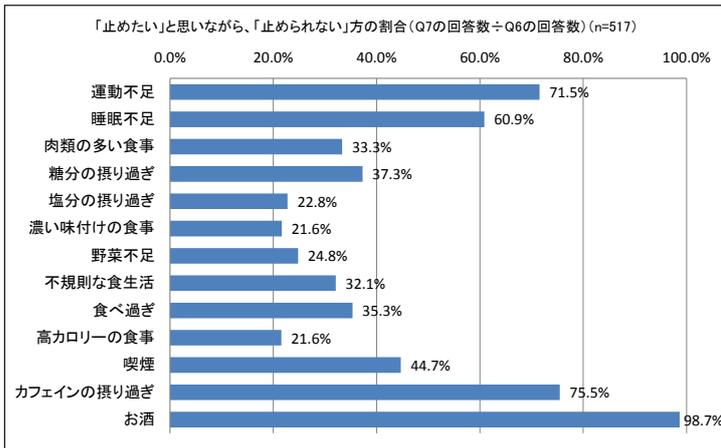
このうち、「塩分の摂り過ぎ」、「野菜不足」については、20%程度の方が、実際には止められたり避けたりできていない（以下、「止められない」と回答しております。

さらに、「糖分の摂り過ぎ」、「食べ過ぎ」については35%程度の方が、「運動不足」、「睡眠不足」については60%以上の方が、それぞれ、実際には「止められない」と回答しております。

「止められない」理由について最も多かった回答は、「誘惑に勝てないから」という回答で、「止められない」ものが特にないと回答した方を除いた方のうち、54%の方が回答しました。

「止めたい」と思いつながら誘惑に勝てないため、ついつい睡眠不足になってしまったり、糖分を摂り過ぎたり、食べ過ぎたりしてしまう傾向にあるものと考えられます。





なお、お酒を「止めたい」と回答した76人中、「止められない」と回答した方は75人となり、99%の方がお酒を「止めたい」と思いながら、「止められない」という回答となりました。これから忘年会シーズンが始まりますが、お酒は「ほどほど」を心掛けていただきたいと思いますと考えております。

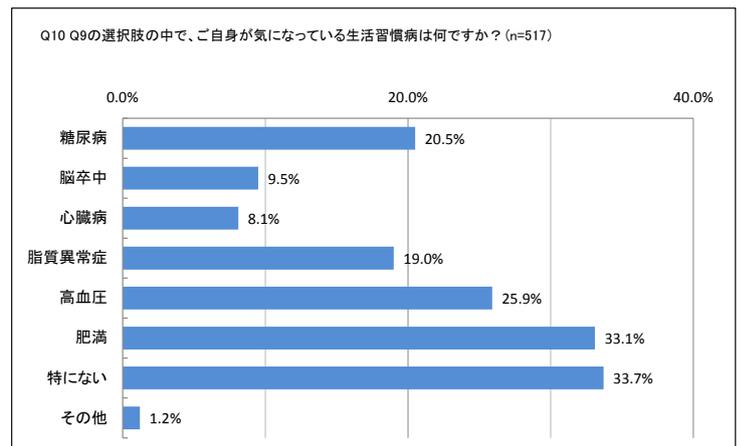
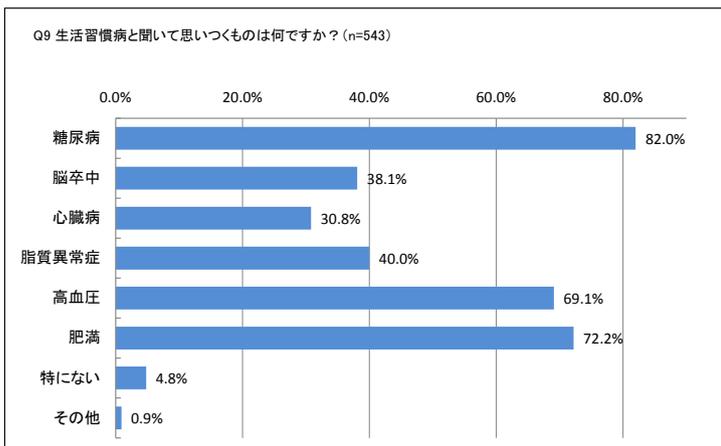
### 生活習慣病と聞いてまず思いつくのは糖尿病

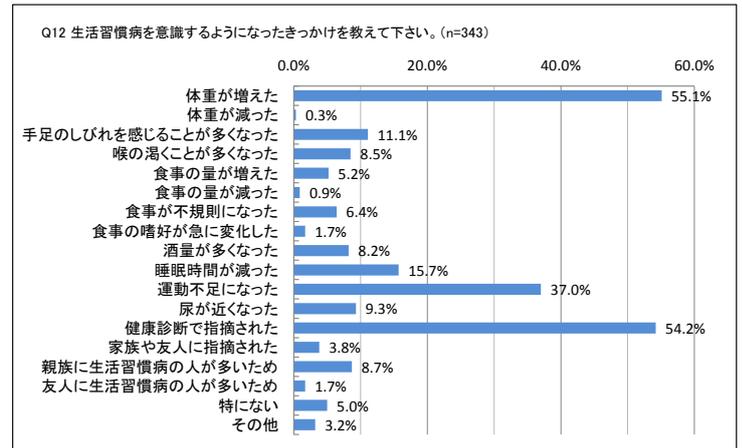
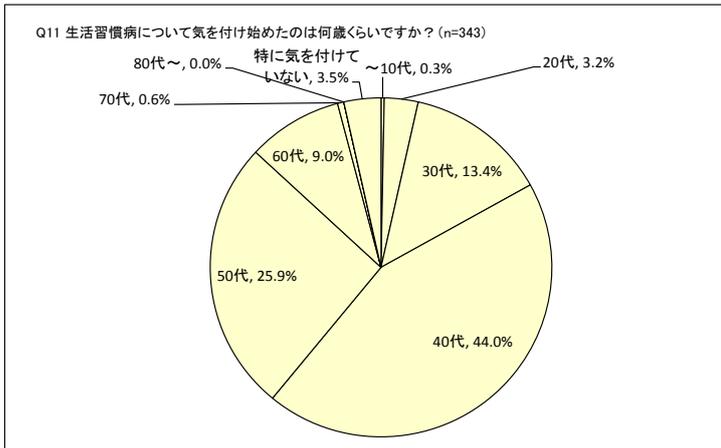
「生活習慣病と聞いて思いつくものは何ですか？」という質問に対して、82%の方が「糖尿病」と回答しており、続いて「肥満 (同、72%)」、「高血圧 (同、69%)」という結果になりました。その反面、「脳卒中」、「心臓病」、「脂質異常症」といった生活習慣病については思いつく方が40%以下という結果となりました (※2)。

一方、「ご自身が気になっている生活習慣病は何ですか？」という質問に対しては、33%の方が「肥満」と回答しており、続いて「高血圧 (同、26%)」、「糖尿病 (同、21%)」となっており、実感しやすい、または、客観的な数値をもって指摘される生活習慣病が、気になりやすい傾向にあるものと考えられます。

また、「生活習慣病について気を付け始めたのは何歳くらいですか？」という質問に対しては、「40代」と回答した方が44%、50代と回答した方が26%となり、合計で80%の方が40代以上で気を付け始めたという結果となりました。

さらに、「生活習慣病を意識するきっかけを教えてください」という質問に対しては、55%の方が「体重が増えた」と回答し、続いて「健康診断で指摘された (同、54%)」、「運動不足になった (同、37%)」という回答が多くありました。こちらも「気になっている生活習慣病は何ですか？」という質問同様、実感しやすいことや、または客観的な数値を示されることによって、意識し始める傾向にあるものと考えられます。

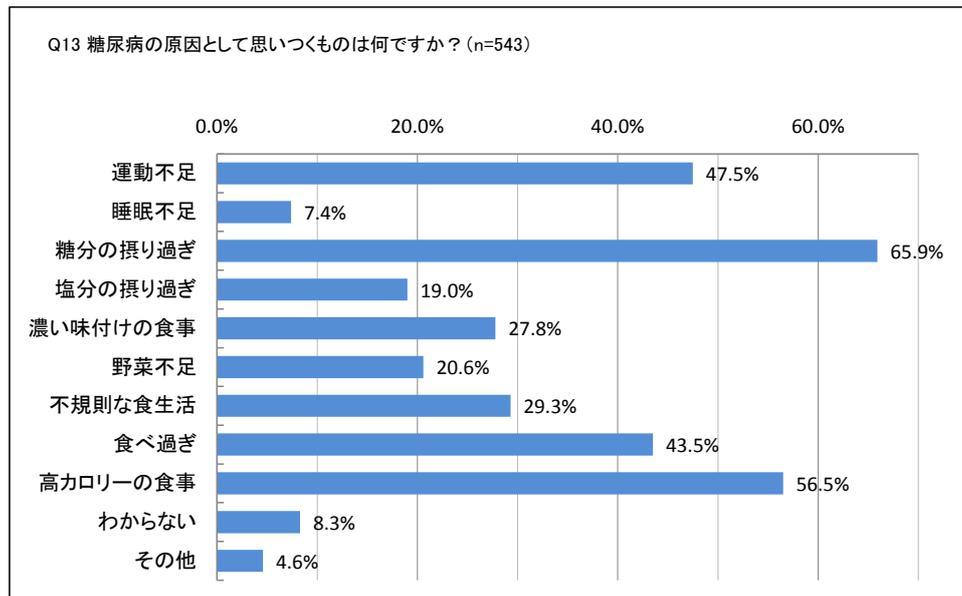




## 糖尿病の原因として思いつくのは、やはり糖分の摂り過ぎ

「糖尿病の原因として思いつくものは何ですか？」という質問に対する回答で一番多かったのは「糖分の摂り過ぎ」で、66%の方が回答しました。続いて、「高カロリーの食事（同、57%）」、「運動不足（同、48%）」、「食べ過ぎ（同、44%）」という回答が多くありました。

血糖値が高くなるのが糖尿病と言われておりますので、「糖分の摂り過ぎ」はもちろんのこと、「高カロリーの食事」、「食べ過ぎ」、「運動不足」などを解消して、糖尿病をはじめとする生活習慣病にかかりにくい身体を手に入れていただきたいと考えます。



### (※1) 5-アミノレブリン酸 (ALA) :

体内のミトコンドリアで作られるアミノ酸。ヘムやシトクロムと呼ばれるエネルギー生産に関与するタンパク質の原料となる重要な物質ですが、加齢に伴い生産性が低下することが知られています。ALAは、焼酎粕や赤ワイン、かいわれ大根等の食品にも含まれるほか、植物の葉緑体原料としても知られています。

### (※2) 生活習慣病 :

厚生労働省のウェブサイト (<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/>) では、生活習慣病として、「糖尿病」、「脳卒中」、「心臓病」、「脂質異常症」、「高血圧」、「肥満」が挙げられております。

**【アンケート概要】**

アンケートタイトル	「あなた自身」に関するアンケート
リサーチ実施日	2013年10月23日（水）～2013年10月24日（木）
リサーチ実施方法	インターネットリサーチ
リサーチ対象ターゲット	性別：男女 年齢：40代以上 職業：指定しない
調査地域	全国
有効回答数	543名（男性273名、女性270名） なお、Q1で健康状態についての調査である旨ご理解ご協力いただいた方のみをカウントしております。
設問数	14問
設問内容	<p>Q1 この調査では、あなたの健康状態についてお伺いいたします。ご理解いただいた上、引き続き調査にご協力いただける方は、「回答へ進む」をお選びください。</p> <p>Q2 毎日の健康のために採り入れたいと考えていることは何ですか？</p> <p>Q3 Q2の選択肢の中で、実際に採り入れていることは何ですか？</p> <p>Q4 Q3で実際に採り入れられていないものがある場合、その理由は何ですか？</p> <p>Q5 Q3で「食事に気を付ける」と回答されたかたで、具体的に採り入れているものは何ですか？</p> <p>Q6 健康のために止めたいまたは避けたいと考えていることは何ですか？</p> <p>Q7 Q6の選択肢の中で、実際には止めたり避けたりできていないものは何ですか？</p> <p>Q8 Q7で実際には止めたり避けたりできていないものがある場合、その理由は何ですか？</p> <p>Q9 生活習慣病と聞いて思いつくものは何ですか？</p> <p>Q10 Q9の選択肢の中で、ご自身が気になっている生活習慣病は何ですか？</p> <p>Q11 生活習慣病について気を付け始めたのは何歳くらいですか？</p> <p>Q12 生活習慣病を意識するようになったきっかけを教えてください。</p> <p>Q13 糖尿病の原因として思いつくものは何ですか？</p> <p>Q14 生活習慣病の予防のために費用をかけるとしたら、月あたりどの程度ですか？</p> <p>※調査結果に関するお問い合わせ先は、下記の会社概要に記載のとおりです。</p>
実施機関	株式会社ジャストシステム

以上

\*\*\*\*\*

**【会社概要】**

■会社名 SBIアラプロモ株式会社（英文表記SBI ALA promo Co., Ltd.）

■代表者 竹崎 泰史

■本社所在地 〒106-6017 東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー17F

■URL <http://www.sbi-alapromo.co.jp/>

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】

SBIアラプロモ株式会社 経営管理部

【電話】 03-6229-0092 【FAX】 03-3224-1021

【メールアドレス】 [sbiala\\_info@sbigroup.co.jp](mailto:sbiala_info@sbigroup.co.jp)